

Voimistelun valmennuskulttuuri 2022

TUTKIMUSRAPORTTI

Taloustutkimus Oy | Erna Icén

Suomen Voimisteluliitto

TAUSTATIEDOT

Voimistelijat ja vanhemmat/huoltajat

- n=966 (voimistelijat 392, huoltajat 574)
 - 2018: n=1651 (voimistelijat 758, huoltajat 892)
- vastausprosentti: 15,2 % (A- ja B-lisenssin omaavat)
 - 2018: 37 %
- 96 % tyttöjä/naisia
- 78 % 12-17-vuotiaita
- 45 % joukkuevoimistelijoina, loput muista lajeista
- 58 % kansallisella tasolla kilpailevia, 53 % 4-5 kertaa viikossa harrastavia

Valmentajat

- n=436
- vastausprosentti: 23,2 % (valmentajalisenssi + avoin linkki kyselyyn)
- 95 % tyttöjä/naisia
- 57 % 19-30-vuotiaita
- 46 % joukkuevoimistelun valmentajia
- 58 % valmentaa kansallisella tasolla kilpailevia
- 25 % päätoimisia, 75 % muun työn/opiskelun ohella valmentavia

VOIMISTELIJAT JA HEIDÄN VANHEMMAT/HUOLTAJAT

- Voimistelu on sosiaalinen laji, joka mahdollistaa harrastamisen yhdessä kavereiden kanssa
- Voimistelijat ovat motivoituneita, innostuneita ja rakastavat lajia
- Harjoituksissa koetaan runsaasti positiivisia tunteita, mutta myös negatiivisia tunteita
- Valmentajalla on suuri vaikutus siihen, millaisena harjoitukset koetaan
- Suurin osa valmentajista onnistuu hyvin vastuullisessa roolissaan
- Monien kohdalla kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen on edelleen avainasemassa



YHTEENVETO
TULOKSISTA

VOIMISTELIJAT JA HEIDÄN VANHEMMAT/HUOLTAJAT

- Tuloksissa lievää negatiivista kehitystä kautta linjan verrattuna v. 2018
- Epäasiallinen käytös, kuten suosiminen ja syrjiminen sekä pahan puhuminen, on kaikissa muodoissaan aiempaa yleisempää niin valmentajan kuin voimistelijoiden toimesta
- Toiveissa valmennuskulttuurin muutos, mm. valmentajien kouluttautumista, ulkonäkökeskeisyyden vähentämistä, voimistelijoiden terveyden huomiointia, sekä yhdenmukaista kohtelua ja yksilöllistä huomioimista



YHTEENVETO
TULOKSISTA

VALMENTAJAT TUTKIMUKSESSA MUKANA NYT ENSIMMÄISTÄ KERTAA

- Valmentajien motivaatio on hyvä, mutta vain alle puolet suosittelisivat työtä
- Suurimmat haasteet liittyvät oman elämän ja valmennustyön yhdistämiseen, yhteistyöhön voimistelijoiden vanhempien kanssa ja loukkaantumisiin
- Jopa 80 % valmentajista on kokenut väsymystä viim. kahden vuoden aikana
- Seuralta toivottiin tukea etenkin työssäjaksamiseen ja työnkuvan selkiyttämiseen
- Voimisteluliiton työ vastuullisen voimistelun eteen on tavoittanut valmentajat erinomaisesti

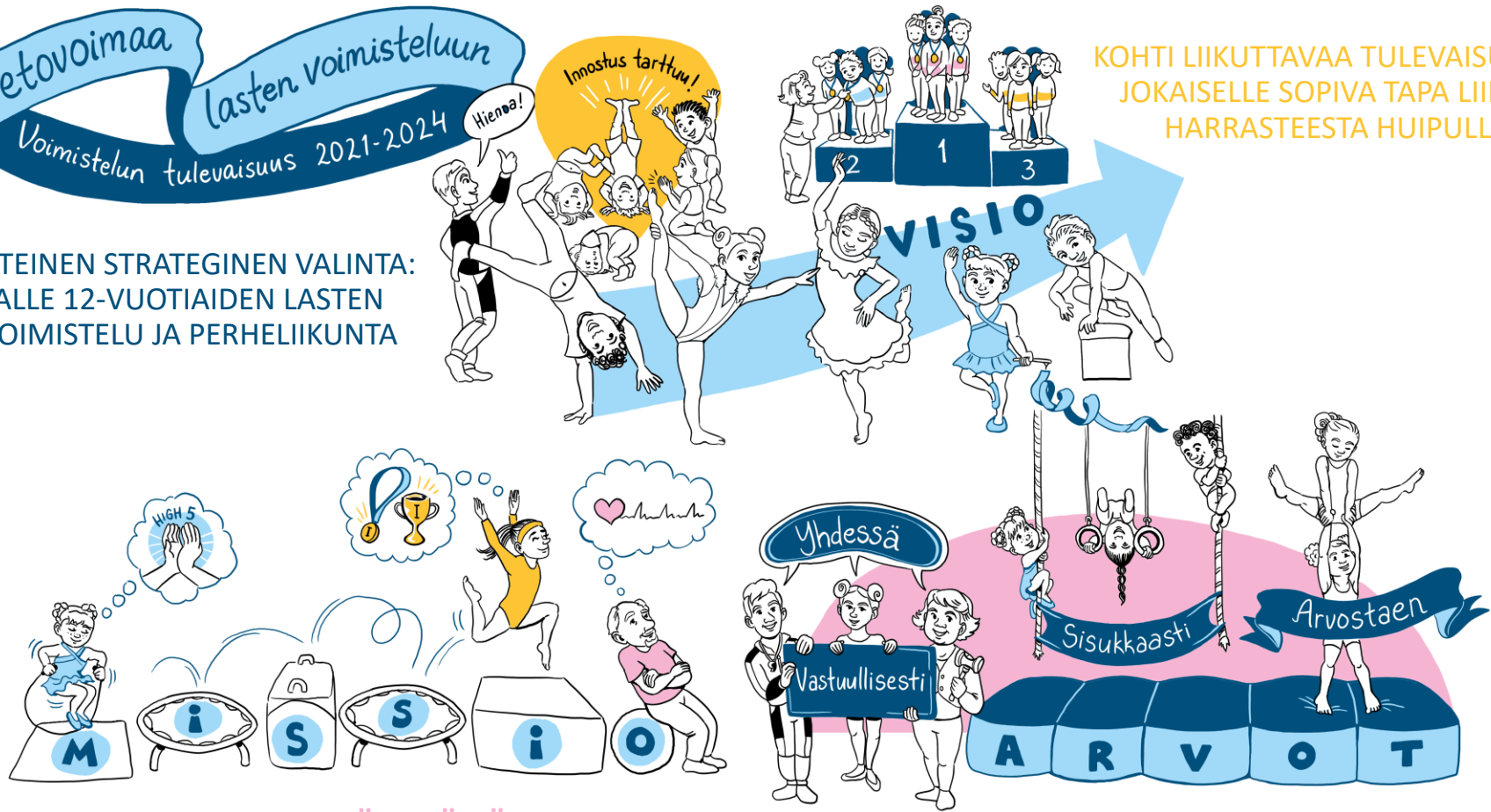


YHTEENVETO
TULOKSISTA

Vetovoimaa lasten voimisteluun Voimistelun tulevaisuus 2021-2024

YHTEINEN STRATEGINEN VALINTA:
ALLE 12-VUOTIAIDEN LASTEN
VOIMISTELU JA PERHELIIKUNTA

KOHTI LIIKUTTAVAA TULEVAISUUTTA:
JOKAISELLE SOPIVA TAPA LIIKKUA
HARRASTEESTA HUIPULLE.



ELINVOIMAA LÄPI ELÄMÄN

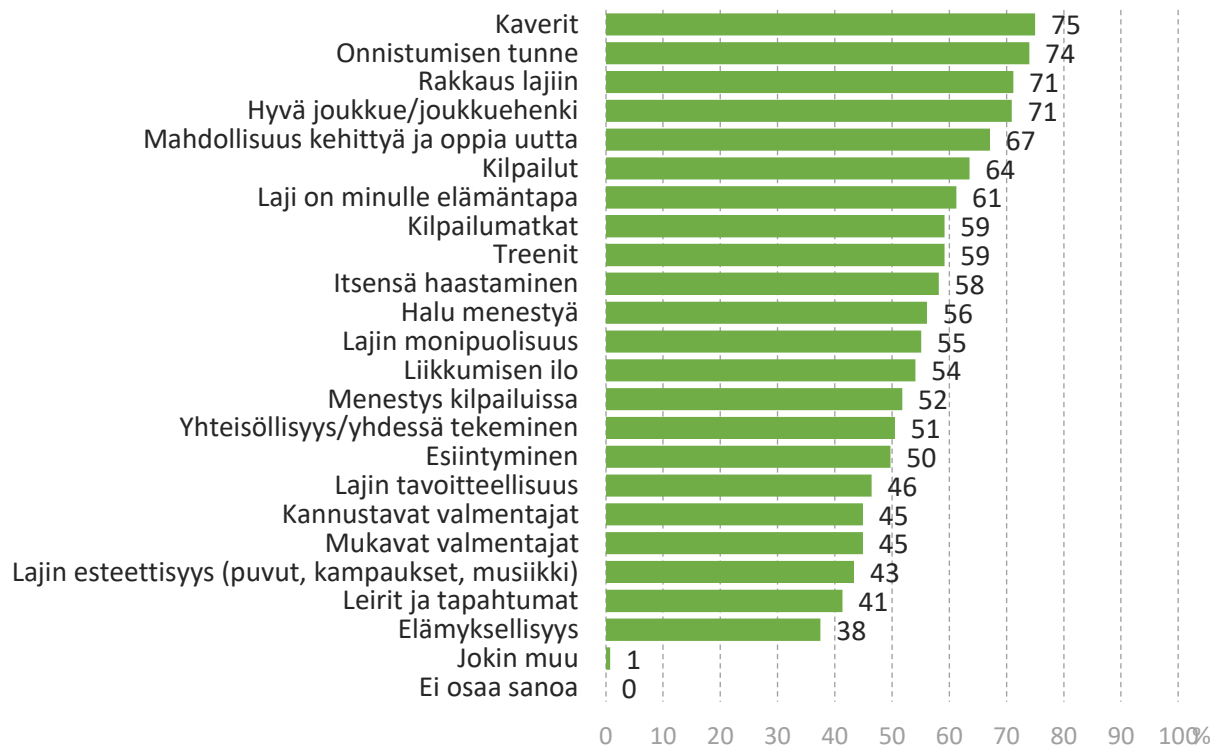
STRATEGISEN VALINNAN TAVOITTEET

- 1 Seurojen toiminta mahdollistaa laadukkaan lasten voimistelun. Voimistelijan polkuja on harrasteesta huippu-urheilijaksi saakka.
- 2 Jokaiselle lapselle tarjotaan turvallinen toimintaympäristö.
- 3 Lasten ohjaamisesta ja valmennuksesta kasvaa arvostettu harrastus ja ammatti.
- 4 Voimistelutoiminnassa mukana olevien lasten määrä kasvaa.
- 5 Voimistelun rooli yhteiskunnallisena vaikuttajana nousee näkyvämmäksi. Lasten voimistelun mielikuva muuttuu strategian suuntaisesti positiivisemmaksi.

Mikä motivoi?

Mikä innostaa ja motivoi voimistelemaan?

Voimistelijat



Voimistelijat, n=392

”Pääsee
tutustumaan
uusiin ihmisiin.”

”Se on
hauskaa.”

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖN KOULULAISKYSELY 2022

1.-9. luokkalaisille, vastaajia n. 165 000

Harrastamisen tärkeimmät syyt:

- harrastuksessa on kivaa, ja se tekee iloiseksi
- lajissa kehittyminen ja uusien taitojen oppiminen
- kavereiden tapaaminen ja uusien kavereiden saaminen

Voimistelu liikuttaa!

Koululais-
kysely

2022

SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



Mikä innostaa ja motivoi sinua valmentajan työssäsi?



Kaikki vastaajat, n=436

Valmentajat
kertovat

"Uuden opettaminen
ja tavoitteellisen
urheilijan tukeminen
hänen matkallaan."

"Hienot lajit,
oppiminen,
auttaminen."

"Rakkaus lajia
kohtaan, kehityksen
näkeminen, lasten
into."

"Lasten kanssa yhdessä
tekeminen, lajikulttuurin
muuttaminen ja sen
tuoma merkityksellisyys
elämään."

Valmentaja

MILLAINEN ON VALMENTAJASI?

97 % on ystävällinen

96 % on kannustava

96 % valmentajan antamat ohjeet ovat helposti ymmärrettäviä

97 % on positiivinen

93 % kohtelee kaikkia oikeudenmukaisesti

95 % antaa palautetta rakentavalla tavalla

95 % auttaa kehittämään taitojani

92 % keskustelee voimistelijoiden kanssa

Voimistelijat
kertovat

Voimistelu liikuttaa!



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

HYVÄN JA TAVOITTEELLISEN VALMENTAJAN OMINAISUUDET, VAHVUUDET JA TOIMINTA

Erittäin tärkeää:

- 96 % kyky luoda hyvä harjoitusilmapiiri
- 96 % valmennettavien oikeudenmukainen kohtelu
- 94% kannustavuus

Omat vahvuudet valmentajan työssä:

- kannustavuus, kyky olla sopivasti vaativa ja helposti lähestyttävä

Oma toiminta:

- 98 % arvot ja näkemykset eettisesti kestävästä valmennuksesta ohjaavat työtäni valmentajana
- 98 % selkeä näkemys siitä, millainen valmentaja haluaa olla

Valmentajat
kertovat

Voimistelu liikuttaa!



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

- Suurimpana haasteena muun elämän ja valmennustyön yhdistäminen
- Myös valmennettavien vanhemmat, loukkaantumiset sekä harjoitusolosuhteet ja sitoutumisen puute luovat haasteita
- Jopa 80 % valmentajista on kokenut väsymystä viimeisen kahden vuoden aikana, 31 % heistä usein
 - Työ- ja elinkeinoministeriön työolobarometri 2021: 13 % kokenut usein väsymystä, 37 % joskus
- 65 % on kokenut oman osaamisen riittämättömäksi

HAASTEET VALMENTAJAN TYÖSSÄ

Voimistelu liikuttaa!

SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



- Neljä viidestä kokee edenneensä urallaan toivomalla tavalla
- Valmentajat kokevat, että heille tarjotaan riittävästi mahdollisuuksia oman osaamisen kehittämiseen
- Yhteistyöhän seuran sisällä, työssäjaksamiseen sekä työkuvan selkeyttämiseen kaivataan lisää tukea seuralta
- Osassa seuroissa, joissa on monia eri lajeja, koetaan valmentajien, joukkueiden ja lajien olevan eriarvoisessa asemassa

SEURAN
TOIMINTA
JA TUKI

Voimistelu liikuttaa!



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

adidas

Valmentajat
kertovat

"Seurassa ei ole
ketään
vastuuhenkilöä
asioista eikä kukaan
ota vastuuta."

"Palkan maksu ei ole tasa-arvoista,
kriteereitä tietylle palkalle ei ole ja
vaatimalla osalle on annettu
enemmän. Oma esihenkilö on
epäselvä, kaikki ei tiedä häntä ja
valmentajat jätetään hyvin yksin."

"Seurassa voimistelulajit ovat
eriarvoisessa asemassa ja
tähän liittyen myös valmentajat
ja voimistelijat."



TOIMENPITEET

Valmentajien jaksaminen:

- Seuroille malleja, vinkkejä ja osaamisen lisäämistä valmentajien jaksamisen tukemiseen ja tunnistamiseen.
- Vertaistukea ja sparrausta valmentajien esihenkilöinä toimiville.
- Vanhempainiltamateriaalin kehittäminen.
- Valmentajien oman työn hallinnan tukeminen koulutusprosesseissa

Ilmapiiri harjoituksissa

VOIMISTELIJAT KERTO VAT ILMAPIIRISTÄ

99 %

Kokee, että on helppo ymmärtää valmentajan ohjeet ja neuvot

98 %

Haluaa ylittää itsensä

95 %

Kokee olevansa osa valmennusryhmää

94 %

Kokee, että muut valmennusryhmäläiset kannustavat

95 %

Nauttii harjoituksista

54 % voimistelijoista on pelännyt epäonnistumista

40 % voimistelijoista on kokenut, että valmentaja on suosinut joitakin voimistelijoita

31 % voimistelijoista on pahoittanut mielensä valmentajan kommentista

22 % voimistelijoista ei ole uskaltanut sanoa mielipidettään, koska on pelännyt valmentajan reaktiota

- Korostuu etenkin maajoukkue- ja SM-tason voimistelijoilla: ei uskalla tuoda eriävää mielipidettä esille, koska pelkää negatiivisia vaikutuksia omaan voimistelu-uraan

Ilmapiiri

Voimistelu liikuttaa!



Voimistelijat
kertovat

"Toisaalta pystyn,
mutta välillä
valmentaja inttää
vastaan niinkuin
mielipidettäni ei
sittenkään olisi tai se
olisi tarpeeton."

"Joskus esim valmentaja odottaa
minun pystyvän nopeammin
siirtymään harjoittelussa
vaikeampaan vaiheeseen vaikka
terveydentilani takia tunnen että se
on vielä riski."

"Jos valmentajalle antaa
mielipiteen/parannusehdotuksen
asiasta niin vastauksena saan
vähättelyä. Ongelma on kuulemma
minussa itsessäni. Valmentaja on
siis "aina oikeassa" eikä
valmennettavilla ole oikeutta
kyseenalaistaa valmentajan
toimintaa, vaikka valmentajan
toiminnassa olisikin paljon vikoja.
Jos valmentajalle antaa palautetta,
niin se vaikuttaa siihen millaista
kohtelua saan jatkossa harkoissa ja
vaikuttaa mm. kilpailukokoonpanoon
pääsyyn."



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

LAADUKAS LASTEN VOIMISTELU



Ulkonäkö

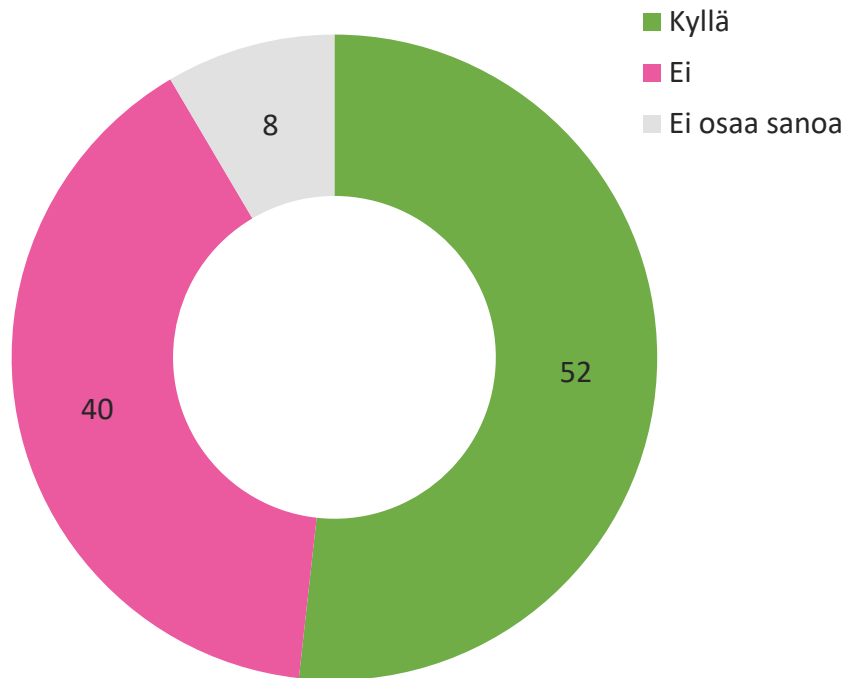
- Yli puolet (52 %) voimistelijoista on kokenut voimisteluharrastukseen liittyviä paineita ulkonäöstä
- Voimistelijat kokevat, että suurin osa valmentajista on löytänyt oikean tavan puhua kehoon liittyvistä asioista rakentavasti

Ulkonäkö

Voimistelu liikuttaa!

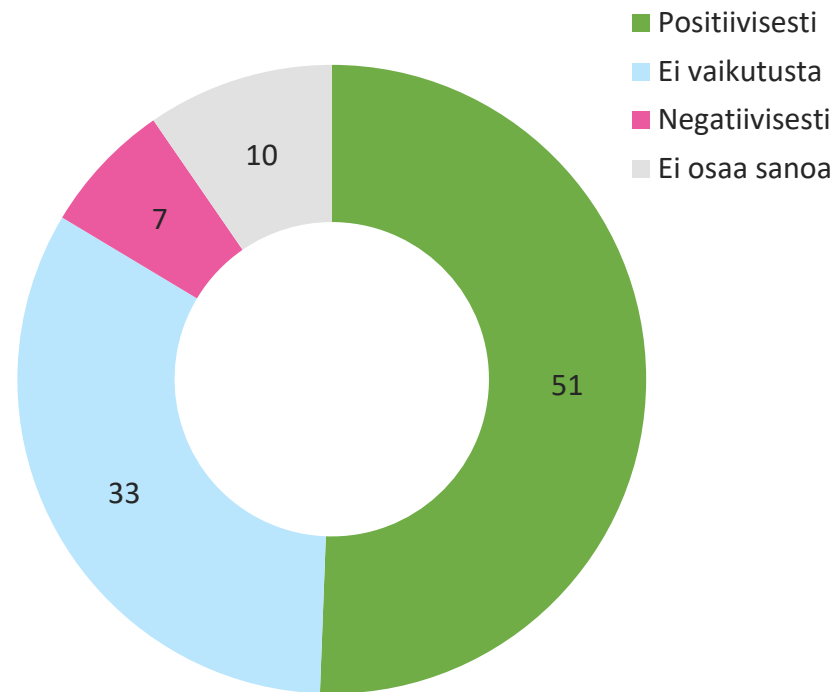


Onko valmentaja/valmennustiimi antanut ravinto-ohjeita?



Kaikki vastaajat, n=966

Kuinka nämä valmentajan/valmennus-tiimin antamat ravinto-ohjeet ovat vaikuttaneet?



On annettu ravinto-ohjeita, n=500



TOIMENPITEET

Kehorauhalinjaus ja Terve Voimistelija –
webinaarisarja kevään aikana (4.4.2023)

”Emme hyväksy minkäänlaista voimistelijoiden
kehon tai painon kommentointia.

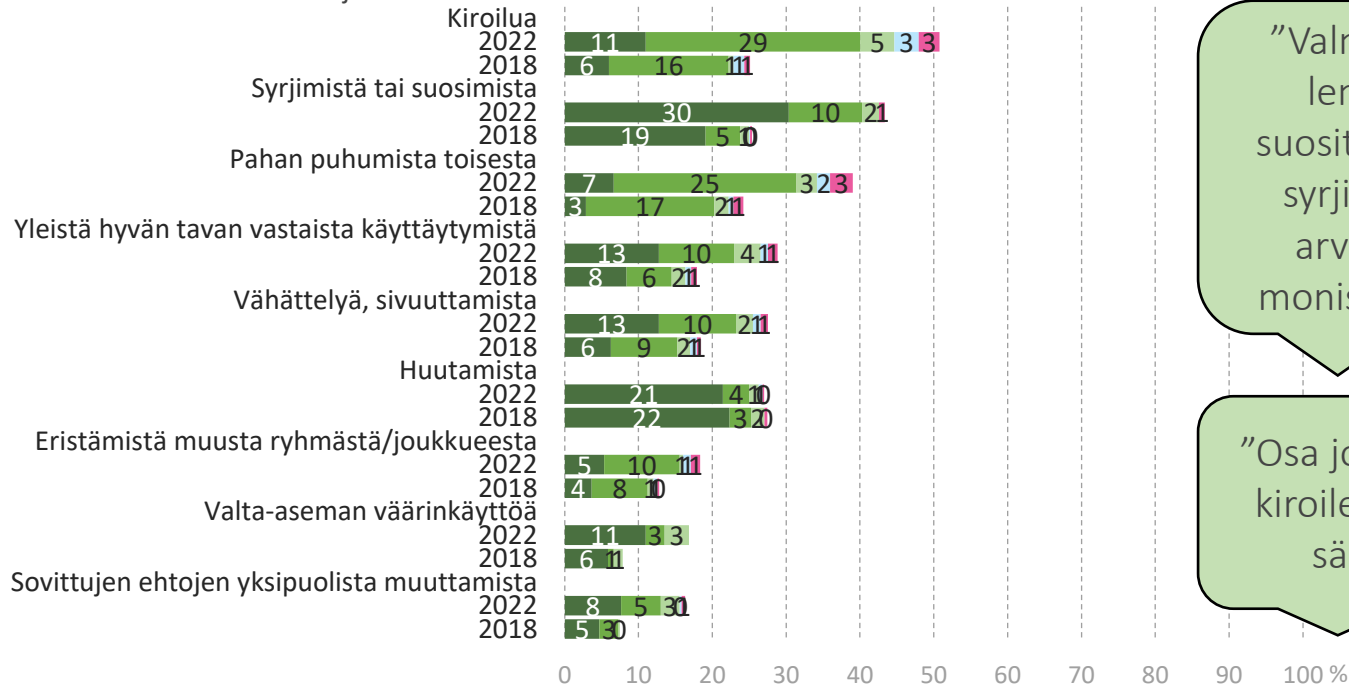
Jokaisella voimistelijalla on kehollinen
itseään määräämisoikeus. Lapsen oikeuksien
velvoittamana meillä aikuisilla on vastuu taata
kaikille lapsille ja nuorille kasvurauha. Lapsen
keho on aina arvokas sellaisena kuin se
on. **Voimistelijan kehoa ei tule koskaan
kritisoida**, ei missään tilanteessa.”

Ohjeiden ja linjausten selkeyttäminen

Epäasiallinen käytös

Onko kokenut harjoituksissa, leireillä, kilpailuissa, näytöksissä tai matkoilla viimeisen vuoden aikana... 1(2) Voimistelijat

■ Kyllä, valmentajan taholta ■ Kyllä, toisen voimistelijan taholta ■ Kyllä, jonkun muun voimistelu-harrastuksen... ■ Kyllä, jonkun voimistelu-harrastukseen... ■ Kyllä, somessa

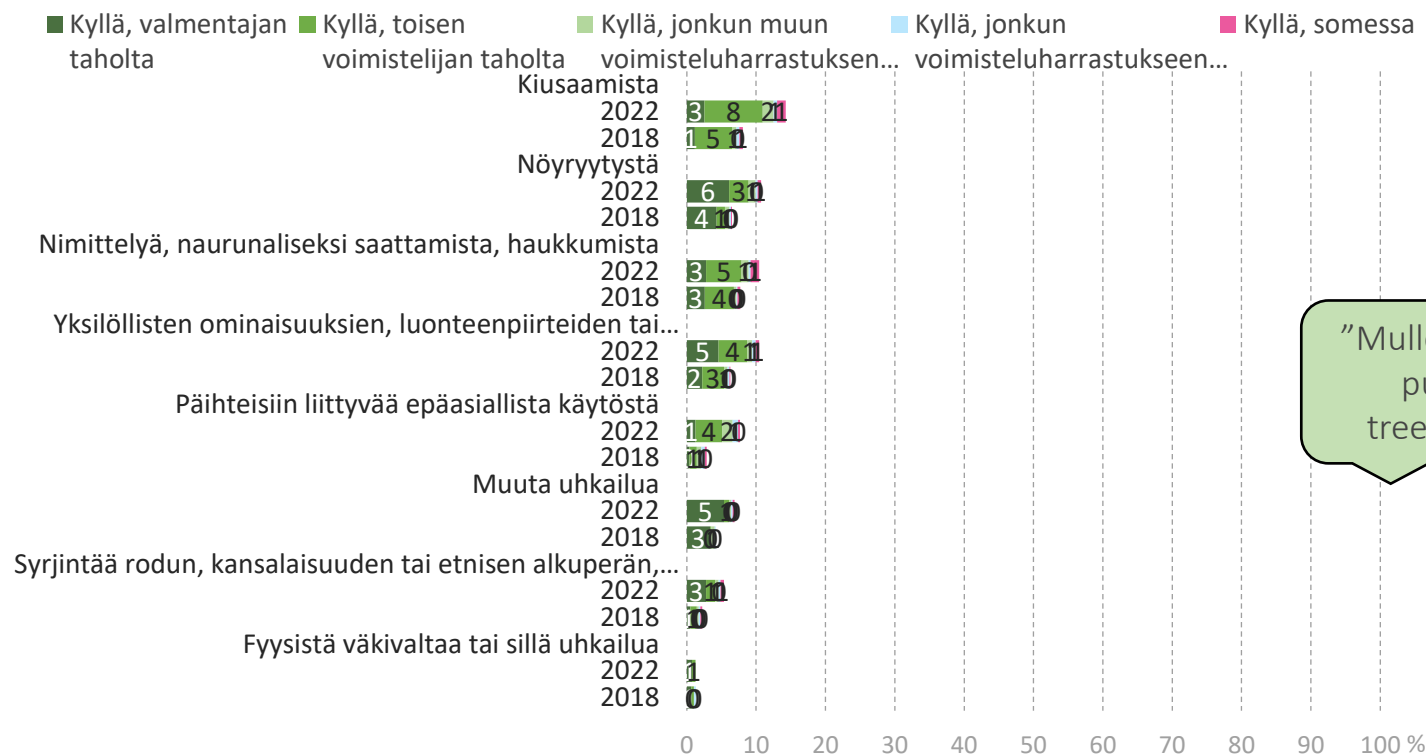


”Valmentajilla omat lempparit, joita suositaan. Muita taas syrjitään. Epätasa-arvoista käytöstä monissa eri asioissa.”

”Osa joukkuekavereista kiroilee harjoituksissa säännöllisesti.”

Kaikki vastaajat, 2018 n=765, 2022 n=392

Onko kokenut harjoituksissa, leireillä, kilpailuissa, näytöksissä tai matkoilla viimeisen vuoden aikana... 2(2) Voimistelijat



"Minua on jätetty ulkopuolelle somen esittelyvideoista."

"Mulle ei välillä puhuta treeneissä."

"Usein kun kokeilen jotain liikettä minulle nauretaan."

Kaikki vastaajat, 2018 n=765, 2022 n=392

- Epäasiallinen käytös otetaan useimmiten puheeksi kotona. Harvoin puhutaan suoraan sille henkilölle, johon asia liittyy (useimmiten valmentaja tai toinen voimistelija)
- Voimistelijoiden kokema kiusaaminen (8%) on vastaavalla tasolla THL:n Kouluterveyskyselyn 2021 tulosten kanssa (4.-5. lk. 7,9 % ja 8.-9. lk 6 % ollut koulukiusattuna vähintään kerran viikossa lukukauden aikana)
- Vakavaa epäasiallista käytöstä, seksuaalista häirintää tai fyysisistä väkivaltaa on erittäin vähän, eikä määrä ole kasvanut vuoden 2018 kyselyyn verrattuna

Epäasiallinen käytös

Voimistelu liikuttaa!



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



TOIMENPITEET

- Kannustetaan asioihin puutumiseen heti omalla salilla, niiden kesken ketä asia koskee
→ vastuullisuusohjelma kaikille seuroille
- Kiusaamisen ennaltaehkäisy → SÖPU-koulutus
- Vuorovaikutustaitojen parantaminen → Valmentajakoulutus, viestinnässä, keskustelut eri tasoilla, eri kohtaamisissa, leireille ja seuroihin jalkautuminen
- Positiivinen pedagogiikka → keskeinen tavoite Voimistelukoulusta huippu-urheiluun
- Maajoukkueurheilijoiden ja -valmentajien vastuullisuuskoulutukset
- Lajikohtaiset kehitysprosessit

**IHMISOIKEUDET
KUULUVAT**

VOIMISTELUN

YTIMEEN

HAASTEENAMME LAJIKULTTUURITUTKIMUKSEN MUKAISESTI OVAT

- Suosiminen
- Syrjiminen
- Valta-aseman väärinkäyttö
- Kehorauhan rikkominen
- Kuulluksi tulemisen puute

IHMISOIKEUDET KUULUVAT

VOIMISTELUN

YTIMEEN

LASTEN VOIMISTELUSSA HERÄTÄMME KESKUSTELUA LAPSEN OIKEUKSISTA

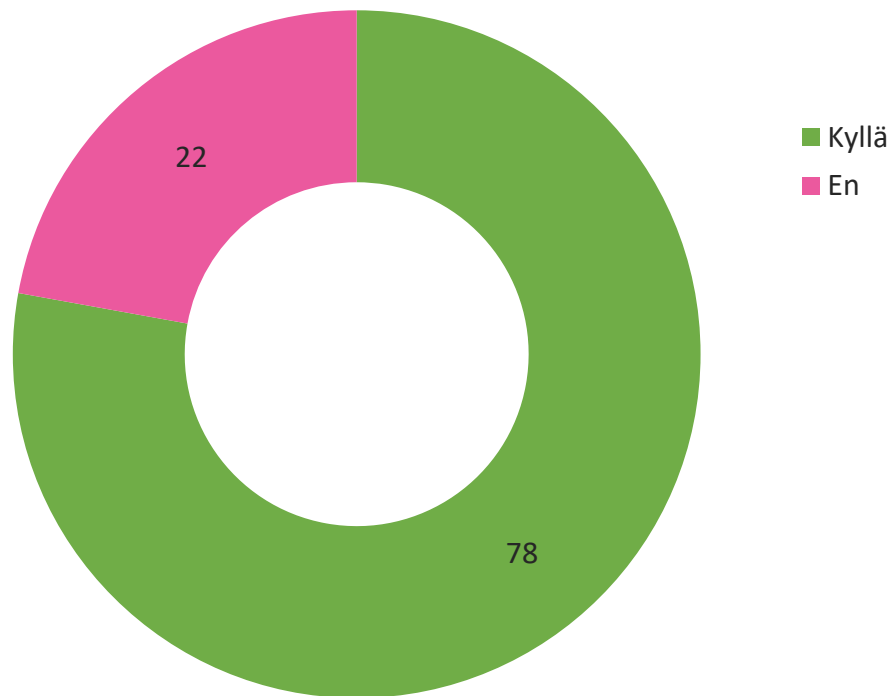
- Lapsen oikeudet eivät ole valinnaisia, ne ovat VELVOITTAVIA
- Jokaisella lapsella on oikeus kehittymiseen ja kasvuun omassa ajassa ja valmennuksessa on huomioitava lapsen kasvurauha
- Jokaisella lapsella on oikeus osallistua ja sanoa mielipiteensä. Lasten harrastamisessa on kyse heidän harrastuksestaan ja siksi lasten kuuleminen on ensiarvoisen tärkeää.
- Lapsia ei saa syrjiä, vaan kaikkia tulee kohdella tasa-arvoisesti – valmentajan vastuulla on yhdenvertainen kohtelevinen
- Lapsen etu tulee huomioida myös urheilussa. Lapsi ei ole pienoisaikuinen, vaikka olisi taitava, lahjakas ja matkalla huippu-urheilijaksi, siksi on syytä päätöksiä tehdessä harkita päätös aina lapsen edun mukaisesti.



Voimisteluliiton työ vastuullisen voimistelun eteen

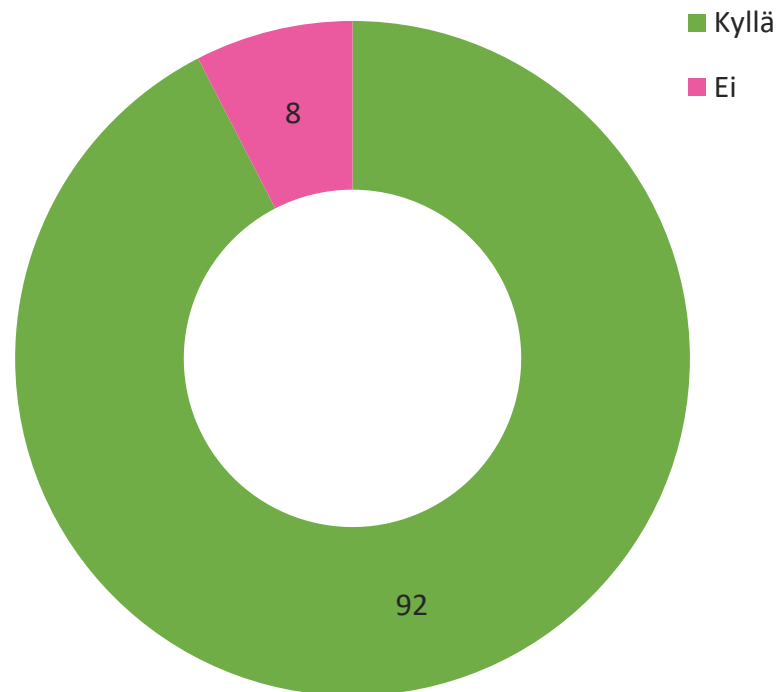
Tiesitkö, että Voimisteluliitto tekee työtä vastuullisen voimistelun eteen?

Voimistelijat ja vanhemmat/huoltajat:



Kaikki vastaajat, n=966

Valmentajat:



Kaikki vastaajat, n=436

"Voimisteluliitto päivittää instagramissa vastuullisesta voimistelusta tehtyjä some-päivityksiä."

Voimistelijat
ja
valmentajat
kertovat

"Valmentajat tietävät asioista enemmän."

"Välillä somessa."

"Leireillä, kilpailuissa ja somessa."

"Somessa liitto tuo tätä hyvin esille ja esim. maajoukkueen yhteydessä asiaa käsitellään vuosittain."

"Esim. näillä kyselyillä ja mainostamalla sitä, että voimistelija ei ole ikinä yksin ongelmiansa kanssa ja että kannattaa puhua jollekin."

"Tämä kysely."

TEEMME VALMENNUSKULTTUURIN MUUTOKSEN YHDESSÄ!

Elinvoimaa läpi elämän

- Innostavaa liikuntaa harrasteesta huipulle hyvässä seurassa

Voimistelu liikuttaa!



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



VOIMISTELU
LIKUTTAA!



@voimistelu



#voimistelu

Sanser
MAINOS- JA LIIKELAHJAT

ph Pohjola Vakuutus

dvillena

CHOPAR

piruetti
GYMWEAR



M
MERKKIKESKUS

TEKNIKUM

ELÄMYS | MATKAT

UNISPORT

GYMNASTICA

KISAKALLIO

VIERUMÄKI

Kuortane
Finland
OLYMPIC TRAINING CENTER